

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari – hari adalah bentuk dari gerakan olahraga, seperti halnya berjalan, mengangkat galon, menaiki dan menuruni tangga, dan lainnya. Berbagai aktifitas yang telah dilakukan, nyatanya belum dapat membuat tubuh menjadi sehat baik jasmani maupun rohani. Tubuh harus dilatih dan bergerak lebih aktif dengan intensitas yang sesuai. Olahraga juga dapat berperan sebagai sebuah prestasi. Sehingga, olahraga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan sehari – hari.

Di Indonesia, olahraga kian lama kian berkembang dan memberikan dampak yang positif. Olahraga tidak hanya mengenai kesehatan, kebugaran, ataupun kesegaran jasmani saja, namun juga dapat membantu meningkatkan perekonomian. Salah satunya melalui ajang berprestasi seperti pertandingan dan kejuaraan di bidang olahraga.

Cedera olahraga biasa terjadi saat melakukan kegiatan olahraga. Cidera ini menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukannya, baik saat latihan maupun kejuaraan. Cedera olahraga merupakan hal yang sering terjadi akibat resiko dari aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Arimbi, dkk., 2022). Pendapat tersebut diperkuat oleh Ramadina (2019) yang menyatakan bahwa cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai permasalahan yang terjadi pada saat seseorang melakukan latihan, bertanding, dan setelahnya.

Terjadinya cedera olahraga disebabkan oleh faktor dari dalam diri (intrinsik) dan dari luar diri (ekstrinsik) seseorang yang kurang menjaga dan memperhatikan tubuhnya, sehingga mengalami cedera pada otot dan rangkanya. Wara Kushartanti (2007: 3) mengungkapkan terkait gejala yang dapat ditimbulkan dari terjadinya cedera, yaitu berupa peradangan. Peradangan adalah suatu bentuk mekanisme pertahanan tubuh dan

reaksi fisiologis dari rusaknya jaringan yang diakibatkan oleh tekanan baik secara mekanis, kimiawi, panas, dingin, dan invasi dari bakteri. Setiap gerakan pada olahraga selalu melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada bagian tubuh, seperti sendi, otot, dan kapsuloligament. Jaringan tersebut sangat berperan untuk melakukan gerakan dan mobilitas. Ketidakstabilan suatu sendi, kurang elastisitas, kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai akan menyebabkan struktur sekitarnya mudah terkena cedera (Putra, 2014). *National center for catastrophic sports injury research* mencatat lebih dari 55.000 kasus cedera terjadi pada atlet sepak bola, dimana cedera yang dialami oleh pemain lebih banyak dialami atlet pada saat sedang bertanding dari pada saat latihan. *Strain* menjadi jenis cedera terbanyak, yaitu sebesar 25,8% dan cedera terendah ditempati oleh cedera *concussions* sebanyak 5,5% (NCAA, 2019). Berikut beberapa faktor yang menjadi penyebab cedera, yaitu terdiri dari faktor internal seperti kondisi fisik tubuh, ketidakseimbangan massa otot, postur tubuh, beban yang berlebihan, melakukan gerakan yang salah, dan tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga. Terdapat faktor eksternal yang juga mendukung terjadinya cedera yaitu, kondisi lingkungan, alat olahraga yang kurang baik, penggunaan otot yang berlebihan (Salamm et al., 2015).

Peneliti pada penelitian sebelumnya masih belum mengidentifikasi mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera, sedangkan faktor tersebut menjadi dasar untuk mengembangkan langkah-langkah pencegahan cedera. Ketika pemain mengalami cedera, pemain perlu melalui tahap *recovery* yang lama dan mengakibatkan rasa trauma, gangguan psikologis, berpengaruh terhadap prestasi dan *performance* para atlet (Arinda, 2014). Sangat disayangkan jika cedera olahraga yang dialami tersebut menyebabkan para pemain menjadi sulit meningkatkan atau memperhatikan kebugaran dan prestasinya. Melalui penelitian ini dapat memberi gambaran cedera dan faktor cedera pada atlet dan tim manajemen, sehingga bisa dilakukan penanganan pencegahan maupun rehabilitasi agar meminimalisir dampak dari cedera dengan skala yang lebih luas.

Penulis melakukan observasi dengan metode wawancara pada atlet atletik karena tidak sedikit pemain yang mengaku memiliki riwayat cedera mulai dari cedera dengan derajat ringan sampai berat. Penyebab dari cedera tersebut masih sangat bervariasi dari faktor internal ataupun eksternal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berguna sebagai sebuah acuan khususnya bagi para atlet atletik. Sehingga peneliti menyusun skripsi dengan judul **“PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET ATLETIK KABUPATEN JEMBER”**

## **1.2 Masalah Penelitian**

### **1. Pernyataan Masalah**

Cedera olahraga biasa terjadi saat melakukan kegiatan olahraga. Cidera ini menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukannya, baik saat latihan maupun kejuaraan. Cedera olahraga terjadi pada otot dan rangka tubuh karena kegiatan olahraga. Cedera olahraga merupakan hal yang sering terjadi akibat resiko dari aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik

### **2. Pertanyaan Masalah**

Bagaimana penanganan pertama yang dilakukan saat cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengkaji bagaimana penanganan pertama yang dilakukan saat cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember.

### **2. Tujuan Khusus**

Untuk mengidentifikasi penanganan pertama yang dilakukan saat cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember.

## **1.4 Definisi Istilah**

Menurut Suputra, dkk (2019) menyatakan bahwa penanganan pertama adalah upaya penanganan yang diberikan kepada seseorang pada awal terjadinya suatu penyakit atau kecelakaan. Cedera olahraga merupakan didefinisikan sebagai permasalahan yang terjadi pada saat seseorang

melakukan latihan, bertanding, dan setelahnya (Ramadina, 2019). Pemberian penanganan pertama pada kasus cedera olahraga merupakan hal yang penting. Bagi para atlet, mereka harus menguasai teknik pertolongan pertama supaya ketika mengalami cedera olahraga dapat mengurangi resiko yang ditimbulkan.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat pada bidang keilmuan terutama bagi ilmu keolahragaan.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan terkait penanganan pertama cedera olahraga bagi para atlet atletik khususnya di Kabupaten Jember.
- b. Dapat menjadi acuan dan perbaikan bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan penanganan pertama cedera olahraga bagi para atlet atletik khususnya di Kabupaten Jember.

### **1.6 Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian adalah anggapan yang mendasari terkait hal – hal yang menjadi sebuah logika atau landasan berfikir dan bertindak dalam sebuah anggapan dasar tentang hal-hal yang dijadikan sebagai logika melaksanakan sebuah penelitian misalnya dalam hal ini peneliti mengajukan asumsi bahwa penanganan pertama yang dilakukan oleh para atletik itu bisa dilakukan di mana saja bahkan saat sedang kegiatan olahraga berlangsung, dan asumsi ini tidak harus tidak perlu dibuktikan dengan data perihal kebenarannya tetapi peneliti bisa langsung memanfaatkan data tentang penanganan pertamanya yang diperoleh saat dilapangan, asumsi bersifat substantif atau metodologis asumsi yang bersifat substantif biasanya berhubungan dengan permasalahan penelitian sedang metodologis itu berhubungan dengan metode penelitian

### **1.7 Ruang Lingkup Penelitian**

Metode kualitatif dengan jenis penelitian studi lapangan digunakan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus

karena berfokus pada penanganan pertama cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember. Lokasi pada penelitian ini bertempat di Stadion Jember Sport Garden. Subjek yang dipilih pada penelitian ini adalah para atlet atletik Kabupaten Jember yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampel*.

